

Uso, Manejo y Conservacìon
de
PLANTAS
MEDICINALES

# Uso, manejo y conservación

# de



# Uso, manejo y conservación

# de




Oscar Andrés Agudelo Salazar
Jhoan Salazar Soto

Edición y diseño

Oscar Andrés Agudelo Salazar
Jhoan Sebastian Salazar Soto

Fotografias, ilustraciones y portadas

Sebastián Jaramillo Campo

Impresión y encuadernación

Paulo Osorio Creativo

Teléfono 316 543 58 37
E-Mail pauloosoriocreativo@gmail.com
Dirección Carrera 18 Número 9C - 23 ,
Barrio Las Veraneras
Cartago, Valle del Cauca



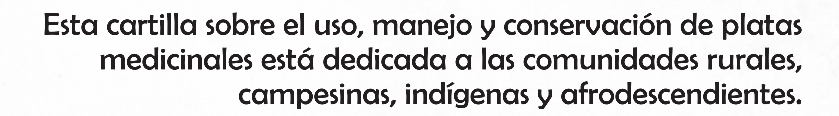
ISBN: 978-958-48-8015-4

La publicación que tiene en sus manos es una de las obras seleccionadas por la Convocatoria de Proyectos Artísticos y Culturales 2019, que busca fomentar la producción artística y los procesos culturales de los municipios y las zonas rurales del departamento del Valle del Cauca y hace parte de una colección de varios títulos que ofrecen al lector diversos géneros y temáticas, cuya publicación ha sido posible por la asignación de becas para autores residentes en el departamento.

Son obras que recogen el sentir de una región, que pantean diversidad de abordajes sobre las tradiciones y las dinámicas sociales, culturales, afectivas y existenciales y que recorren con sus letras la poesía, el cuento y la investigación, destacando las posibilidades narrativas y el potencial creativo de los escritores, los artistas y los gestores culturales del Valle del Cauca



## Dedicatoria



Esta cartilla sobre el uso, manejo y conservación de platas medicinales está dedicada a las comunidades rurales, campesinas, indígenas y afrodescendientes.

A todas las mujeres y hombres rurales que conservan recetas tradicionales para curar dolencias en personas y animales.

A todas las comunidades rurales que resisten al olvido, a la guerra, a las dificultades y a la modernidad.

A todas las que viven del trabajo digno de la tierra y conservan sus c ulturas llenas de sabores y colores.

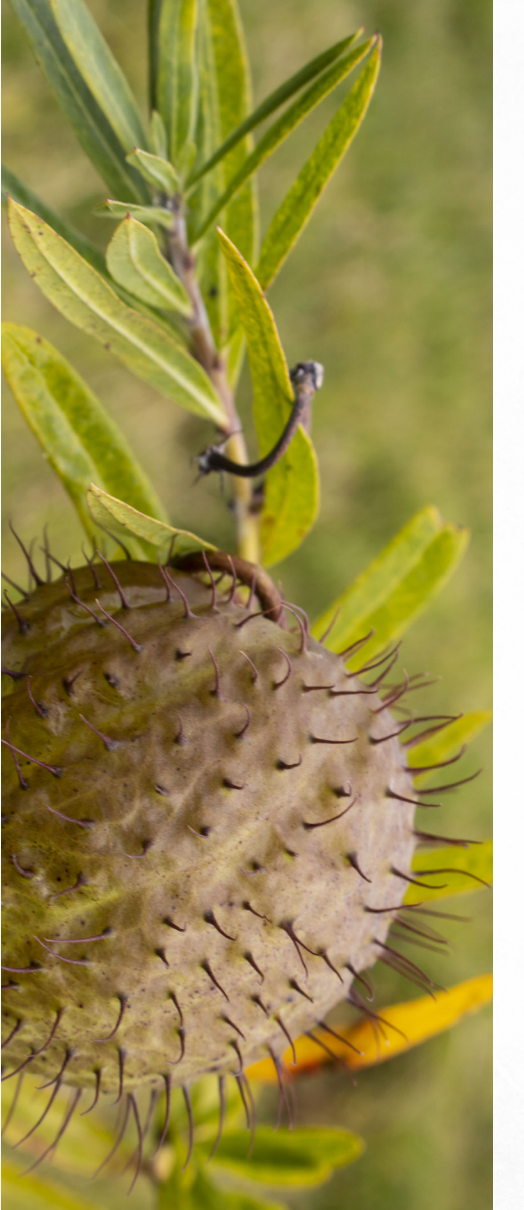






# Contenido





## Presentación

Para nuestro equipo de trabajo es un orgullo presentar la cartilla Uso, manejo y conservación de plantas medicinales en comunidades indígenas y campesinas del Norte del Valle del Cauca.

Esta publicación se consolida como una herramienta pedagógica para visibilizar la gran variedad de saberes asociados a las plantas. Saberes que se encuentran en peligro de desaparecer por el avance de la modernidad y la transformación de las dinámicas culturales en las zonas rurales.

Revindicamos las expresiones culturales de las comunidades y esperamos que esta herramienta pueda ser una fuente de inspiración para los jóvenes, que permita consolidar alternativas económicas y de vida al apropiarse de la gran oferta medicinal y cultural del campo.

En el primer capítulo se documentó los usos ecológicos, gastronómicos y medicinales de 10 plantas medicinales presentes en el territorio del Norte del Valle del Cauca, elegidas por su potencial curativo y para ser transformadas en diversos productos;

En el segundo capítulo tendremos formas de manejo de plantas medicinales y preparaciones para conservar las sustancias curativas.

Es necesario aclarar que esta cartilla no se consolida como un recetario medicinal, pues no cuenta con dosificación de las plantas y recetas, se trata mas de incentivar a la experimentación y a reivindicar los usos históricos que han tenido algunas plantas en las comunidades rurales.





# Agradecimientos


A la madre tierra, por permitir que florezca la vida.

Agradecemos a las comunidades rurales del municipio de Cartago, Argelia y el Cairo.

A la Institución Educativa Zaragoza y sus sedes en los corregimientos de Modín, Zaragoza y Coloradas, en el municipio de Cartago.

A la Institución Educativa Concentración Rural Agrícola Santiago Gutiérrez  y su sede en la vereda Maracaibo, en el municipio de Argelia.

A la Institución Educativa Gilberto Álzate Avendaño y el Centro Cultural Comunitario en el municipio de el Cairo.

Agradecemos especialmente al líder campesino Omar Antonio Palacio, por inspirar gran parte de este trabajo y a los sabedores populares Antonio José Arias, Jorge Alberto Velásquez y José Joaquín Hernández.

Agradecemos al programa departamental de estímulos Valle del Cauca 2019, al fondo mixto de promoción de la cultura y las artes del Valle del Cauca y a la gobernación del Valle del Cauca por hacer posible el desarrollo de esta cartilla.





## Uso de plantas medicinales

La evolución de las sociedades humanas ha estado acompañada por el uso de las plantas, ya sea con fines nutricionales, medicinales o artesanales. Todas las culturas tradicionales alrededor de nuestro territorio, han encontrado sus diferentes formas de producir medicinas, para sanar plantas, animales y seres humanos.

La relación histórica entre la sociedad y las plantas medicinales permitió consolidar una gran variedad de saberes, que van desde las formas de manejo de cultivos (abono, reproducción, cosecha), hasta las diversas preparaciones para transformar partes de las plantas en medicina. Estos saberes de los usos de plantas y la conservación de sus aromas y sustancias, es el gran legado de la medicina tradicional al generar sensaciones de alivio a dolencias y enfermedades.

En el proceso de evolución de las plantas, algunas han generado mecanismos para producir sustancias, aromas, resinas, con la finalidad de atraer polinizadores o alejar animales que les afectan en su proceso de crecimiento, todo muy relacionado con los ecosistemas y nutrientes que absorben del medio natural. Las propiedades medicinales de las plantas están determinadas por la presencia de sustancias químicas, lo que se conoce como "principio activo", dada su actividad biológica es capaz de interactuar con nuestro organismo y sus diferentes sistemas, determinando así el beneficio medicinal de cada planta.

Estas sustancias se pueden encontrar en las raíces, tallos, resinas, hojas, flores o semillas de las plantas medicinales. En este capitulo veremos las propiedades ecológicas, gastronómicas y medicinales de 10 plantas que se encuentran presentes en el territorio del Norte del Valle del Cauca.


Albahaca
(Ocimum basilicum)

## Descripción

Es una planta herbácea que crece hasta 80 cm de altura, su ciclo de vida es anual. Sus hojas tienen un fuerte olor, el tallo es ramificado, sus flores blancas y con semillas pequeñas de color negro.

La albahaca blanca es la variedad más utilizada por las comunidades rurales, en menor medida son sembradas las variedades albahaca canela, virgen, morada, anisada y albacón; de la planta se usan sus hojas, tallos y semillas.

## Usos

Su aceite es usado para el agotamiento físico, la fatiga mental y como repelente de insectos; estimula el apetito, ayuda a la digestión, gases estomacales, vómitos, dolor de estómago, entre otro tipo de malestares.

Tiene propiedades analgésicas y antidiarreicas y también se usa como laxante y para eliminar lombrices estomacales.

Por su buen olor y sabor, las hojas de albahaca frescas o deshidratas son utilizadas para condimentar carnes, ensaladas, sopas y pastas.

Para potenciar el sabor de las hojas deshidratas de la albahaca, son mezcladas con ajo, tomillo, orégano y cúrcuma.

El jugo de albahaca fresca es utilizado para las molestias en los ojos, dolor de oído y molestias en la piel.

Aplicado al cuerpo en forma de baños y cataplasma, la albahaca ayuda a curar llagas, verrugas, quita la piquiña e inflamación producida por picaduras de insectos, además  la pomada es utilizada en las afecciones de los labios, párpados y picaduras de insecto.

Esta planta sembrada en materas cerca de las casas es usada para repeler moscas y zancudos; se recomienda sembrarla asociada al cultivo de calabazas, pepinos y tomates para el control biológico de plagas

Preparada en purines se usa para el control de insectos, ácaros, polillas, moscas, arañas rojas y pulgones. Sus flores atraen gran variedad de abejas nativas.

Aplicarse un baño con albahaca antes de dormir ayuda a reducir el insomnio


Citronela
(Cymbopogon citratus)

## Descripción

La citronela es una gramínea de hojas largas, anchas y lisas, perenne, que crece hasta metro y medio de altura. Al ser maceradas las hojas de citronela produce un olor dulce fuerte, muy cercano al limón.

El aceite esencial de citronela por su olor ha despertado un gran interés en la aromaterapia, en la fabricación de perfumes y diferentes productos de belleza. No se recomienda el consumo del aceite esencial por vía oral

A simple vista suele confundirse con la planta de limoncillo (Cymbopogon citratus), pero los olores y propiedades son muy distintas.

## Usos

El mayor beneficio de esta planta se obtiene a partir de la extracción de su aceite esencial, ya sea mediante alcohol, aceite o en mejor medida a partir de la destilación al vapor de la planta fresca o seca.

Tiene propiedades antisépticas, bactericida, desodorante, fungicida, insecticida, antiespasmódico.

Su infusión ayuda con las gripas, resfriados, dolor de cabeza, migraña e infecciones menores. Se usa junto a la manzanilla y menta para la gastritis y espasmos gastrointestinales

El alcohol se aplica como analgésico para golpes, contusiones, lumbalgia, dolores reumáticos, artritis y es antiinflamatorio.

El aceite aplicado en la piel sirve como repelente de insectos, tanto para prevenir como desinfectar las picaduras; de igual forma el aceite es usado para la fatiga, el estrés y para el cuidado de la piel (arrugas, piel grasa).

Transformada en hidrolatos y purines, tiene acción insecticida, acaricida y bactericida (pulgón amarillo, trips), al ser aplicado en nuestros cultivos.

El aceite esencial de citronela se usa en la preparación de jabones, detergentes, limpia pisos, por su buen olor y por eliminar bacterias, hongos y alejar insectos, es la opción más usada para remplazar el hipoclorito.


Coca
(Erythroxylum coca)

## Descripción

Es un arbusto de hasta 5 metros de altura, originaria de los Andes Amazónicos, con flores amarillo-blanquecinas y frutos rojos. Cuenta con diversas variedades, con diferentes tamaños de las hojas y sus frutos. Ancestralmente ha sido utilizada por las comunidades rurales por sus propiedades medicinales, nutricionales y espirituales.

Esta planta ha sido ampliamente estigmatizada, debido al mal uso dado por personas, que al mezclar sus principios activos con gran cantidad de químicos altamente tóxicos para la salud humana, obtienen una serie de productos que denigran y mitifican la hoja de coca como sustancia psicoactiva, sin embargo, gracias al rescate de saberes se está reivindicandos su valor en la sociedad, por su gran contenido de proteínas, vitaminas, minerales y propiedades medicinales.

## Usos

La hoja de coca puede ser usada en infusión, masticada, deshidratada y molida.; Al ser mezclada con alcohol o aceite, permite que se concentre las propiedades medicinales.

En infusión calma el mareo de mal de altura, combate el cáncer de colón, regula la presión arterial, alivia espasmo y cólicos intestinales, mejora las funciones digestivas y estimula el metabolismo del cuerpo.

Las hojas en infusión o masticadas tienen un efecto antidepresivo, son una fuente de energía para el cuerpo y la mente, además, ayuda para el dolor de encías y muelas.

La hoja de coca deshidratada y molida es usada para evitar infecciones en heridas y es recomendable su uso externo para masajes, baños, vapores y aromas.

Por sus propiedades analgésicas, antinflamatorias, antibacterianas, insecticidas, relajante, regenera y rejuvenece las células de la piel y ayuda a cicatrizar, reduce dolencias en músculos y huesos.

La hoja de coca tierna es cosechada para incluirlas en las ensaladas pues aporta fibra vegetal a nuestro organismo y puede ser licuada con diversas frutas en jugos. Adicionalmente, estas poseen un alto contenido en magnesio, fósforo, hierro, calcio y zinc.



# Comfrey

## (Symphytum peregrinum)

## Descripción

El comfrey es originario de Rusia y Oriente Medio, pero gracias a sus propiedades medicinales y adaptabilidad a diversas condiciones climáticas, se ha extendido su uso por muchos países, particularmente en Colombia se encuentra en diferentes pisos térmicos.

Es una planta de corte bajo, con hojas verde oscuro y vellosas, es perenne y desde sus raíces produce muchos rebrotes formando matojos.

Al ser una planta rica en mucílago y depender de su raíz para la germinación, es propensa a almacenar los agroquímicos aplicados, generando mucha controversia por casos de intoxicación al ser consumida, por esta razón se recomienda su siembra orgánica. Se usan sus raíces y hojas.

## Usos

Esta planta puede ser consumida fresca y seca, preparada en infusión, licuada o macerada en agua, pero con la precaución de ser filtrada para evitar su pelusa.

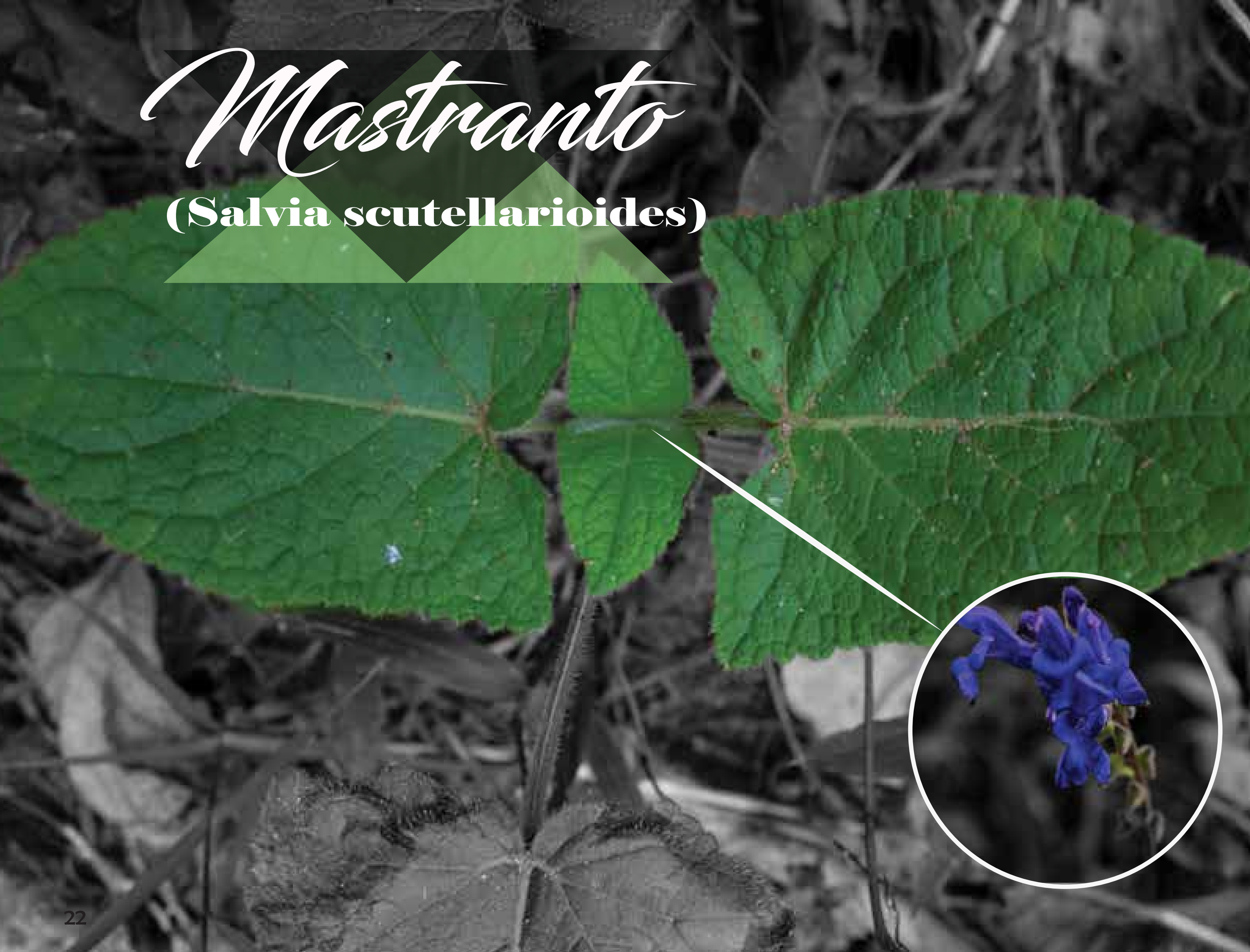
Tiene efectos beneficos para el corazón, ayuda a regular el colesterol y los triglicéridos, es eficaz combatiendo el cáncer, alivia las infecciones urinarias, para limpiar el hígado y los riñones.

Es rico en calcio, por lo que usado en emplasto es bueno para las fracturas. Preparada en pomadas, alcoholes y emplastos, sirve para mejorar dolores reumáticos, en los huesos y artríticos; para reducir la caída del cabello, abscesos y hernias.

Además, existen casos de personas que con su consumo en infusiones y en jugos frescos, alivio por completo el asma y los problemas en los bronquios

Para fines estéticos, la hoja fresca bien lavada se macera, luego se cuela muy bien para separar los restos de hojas del extracto verde y finalmente este es usado para limpiar y tonificar la piel de la cara.

Por otra parte, representa una fuente de calcio, en la alimentación animal, pues su consumo ayuda a la producción de leche. Es usada fresca para complementar la alimentación de gallinas, conejos, cuyes, cabras y vacas.


Mastranto
(Salvia scutellarioides)

## Descripción

Es una herbácea rastrera nativa de los Andes, se reconoce por sus pequeñas flores de azul intenso, crece de manera espontánea en huertas, a orillas de los caminos y en los claros del bosque, se reproduce por semillas y por rebrotes que nacen desde las raíces. Las partes usadas son el tallo y hojas.

Esta planta se ha ido perdiendo de muchos territorios a causa de los monocultivos y la aplicación de herbicidas, al punto de ser considerada como un rastrojo sin utilidad para los sistemas productivos.

## Usos

Esta planta se ha usado tradicionalmente para tratar la hipertensión arterial, por sus propiedades antihipertensivas y diuréticas, propiedades corroboradas científicamente, pero se recomienda que su uso sea moderado.

La infusión de sus hojas sirve para el insomnio, tonificar el estómago, limpiar el hígado, los nervios, debilidad en el cuerpo, dolor de estómago, para regular el sistema circulatorio y quitar el mal de altura.

En alcoholes, pomadas y emplasto tiene propiedades antisépticas, astringentes por lo que es usada para desvanecer manchas en la piel y cicatrizar heridas.

El vapor de las hojas y flores es usado para tratar hemorroides y el vapor de la infusión del mastranto es usado para descongestionar la nariz.

Su pequeña flor de azul intenso, es apreciada por las abejas nativas.



# Moringa

## (Moringa oleifera)

## Descripción

La moringa es conocida como el árbol milagroso, es originaria de Asia meridional y su siembra extendida por todo el mundo por adaptarse a diversos suelos y climas.

Alcanza entre 10 y 15 metros de altura, flores blancas, con frutos en vaina de 20 a 45 cm de largo y contienen entre 10 y 25 semillas, se puede reproducir por estacas o semillas y es una especie de rápido crecimiento; sus partes usadas son las hojas, flores y semillas.

## Usos

Es considerada como un súper alimento por los aportes nutricionales de sus hojas, brinda al cuerpo mayor contenido de Vitamina A, C, calcio, potasio y proteína, en comparación con otras frutas y alimentos.

Las semillas en su interior tienen una almendra de color blanco, dos almendras trituradas por 1 litro de agua, permiten el consumo humano ya que elimina bacterias y contaminantes del agua.

El extracto, alcohol o pomada de las hojas tiene efecto antifúngica, es usada para todo tipo de hongos en la piel.

La flor de moringa es usada en ensaladas, contiene proteína vegetal, vitamina C y A, potasio, hierro y fósforo.

Las hojas deshidratas y molidas son agregadas a diversas especias y condimentos para aumentar el contenido nutricional, y las hojas frescas son licuadas con diferentes frutas en la preparación de jugos verdes antioxidantes.

Es sembrada en nacimientos y corrientes de agua, por su acción bactericida y purificadora de agua, además se emplea como cerca viva.

Las hojas son utilizadas como forraje para alimentación animal, gracias a sus características nutricionales y su alta producción de hojas; se usa para alimentación de ganado vacuno, cabras, gallinas, cuyes y conejos.

Al ser una planta melífera, su producción de néctar y miel la hace muy apetecida por las abejas nativas y algunas aves como los colibrís.


Pronto alivio
(Lippia alba)

## Descripción

Con sus diferentes nombres (curalotodo, quita-dolor, salva-vida, salvia americana, orozul de menta, entre otros), es una de las plantas medicinales más usadas en América, cultivada desde México hasta Chile y en cada país de acuerdo a las condiciones climáticas tiene diversas propiedades.

Es un arbusto aromático perenne, con un tallo erecto y múltiples ramas esparcidas crece hasta 2 metros de altura, con espigas de flores color púrpura o blancas; Para su reproducción, se recomienda el método por estacas que enraízan fácilmente, pues el porcentaje de germinación por semilla es muy bajo. Es sembrada en materos, huertas y asociado a los cultivos. Se utiliza las hojas, flores y raíces.

## Usos

Su principal propiedad medicinal es analgésica para diferentes dolores, cólicos, dolores de cabeza, diarrea, cólicos hepáticos, disentería, dolores abdominales, afecciones estomacales, gripe, tos y ayuda a disminuir los gases intestinales.

Su flor es atractiva para las abejas, además es una planta acompañante, por su fuerte olor repele insectos. Es sembrada como cerca viva para amarrar y evitar la pérdida del suelo.

En infusión mezclada con mejorana ayuda a mejorar los cólicos menstruales; mezclada con lechuga ayuda a conciliar el sueño y mezclada con romero y cidron es usada para controlar y calmar el sistema nervioso.

El pronto alivio usado en infusión tiene propiedades sudoríficas y expectorantes.

Tambien se recomienda tomar tres copos de pronto alivio por un vaso de agua, tres veces al día para ayudar a calmar todo tipo de dolores en el cuerpo.

En forma de emplasto trata las hemorroides, artritis, tiene acción cicatrizante y antimicrobiana.

Los lavados de pronto alivio se usan para el flujo vaginal y las hojas y flores son preparadas en baños para las neuralgias.


Ruda
(Ruta graveolens)

## Descripción

La ruda es nativa del mediterráneo, pero por sus propiedades es sembrada en la mayor parte de América y especialmente en Colombia.

Es un arbusto aromático perenne, crece aproximadamente de 60 a 90 cm, cuenta con un tallo leñoso y muchas ramas, sus flores son de color amarillo verdoso o blancas, su reproducción se da a partir de esquejes o semillas, siendo más común el uso de esquejes.

Las abuelas siempre comentan de la precaución de no ser bebida por mujeres embarazadas y uno de su principales usos en los hogares es en baños, sahumerios y en floreros por sus efectos de protección y limpieza. Se usan las flores, hojas y tallos.

## Usos

La infusión de la ruda regula la menstruación, estimula la circulación en caso de varices, hemorroides, cólicos, diarrea, gastritis, mareos, conjuntivitis, problemas causados por el ácido úrico, parasitismo, fiebre, dolores de cabeza y de oído.

La ruda tiene propiedades antiespasmódicas por lo que es indicada para la epilepsia, afecciones nerviosas, palpitaciones y dolores de cabeza producto de la tensión.

El uso de la ruda en la piel, sea por decocción, pomadas o emplastos, sirve para las afecciones de la piel, sarna, eczemas, reumatismo, úlceras en las encías, abscesos y picaduras de insecto.

El jugo de ruda es usado para el dolor en las muelas, encías y oídos. La ruda tiene propiedades antitusivas, por esto las inhalaciones sirven para la tos y la congestión; Se recomienda no exceder el consumo de la infusión de las hojas de ruda.

Puede ser preparada en hidrolatos y purines, por su fuerte olor aleja moscas, polillas negras y escarabajos.

El purín es usado para controlar la antracnosis en el frijol, la bacteriosis del plátano y del banano.
Se recomienda sembrarla en los cultivos, cerca de las rosas y lejos de las plantas de albahaca.



# Sábila
## (Aloe vera)

## Descripción

Es una planta suculenta perenne, comúnmente sembrada en huertas, materas y cultivos, tiene hojas largas con bordes espinosos, sus flores pueden ser de color naranja, amarillas o rojizas.

Su altura llega hasta aproximadamente 80 cm. Es una planta originaria del mediterráneo, introducida a Colombia en diversos climas, principalmente los secos, su reproducción se da a partir de los retoños que se forman en la raíz de la planta.

Para su consumo vía oral se recomienda cortar la parte inferior de cada hoja y eliminar los bordes espinosos, dejar en posición vertical hasta que elimine una sustancia de color amarillo; Se usan las hojas y su extracto gelatinoso (aloe).

## Usos

El consumo de cristal de sábila, sea solo o en jugos, tiene efectos tónicos, digestivos, laxantes; sirve entonces para el estreñimiento, como purgante (elimina larvas estomacales), para la hipertensión, úlcera gástrica y descongestionante de las vías respiratorias.

El cristal de sábila usado tópicamente se usa para quemaduras, raspones, heridas, úlceras, acné, verrugas, lepra, dermatitis, irritación en la piel y para mejorar la cicatrización.

La hoja en cataplasma es usada en el pecho para la neumonía y en las heridas como antiinflamatorio y antiséptico.

El cristal de sábila es mezclado con limón y miel de abejas para el tratamiento de problemas en los bronquios, catarros, limpiar las vías respiratorios y como descongestionante y la infusión de su hoja, es usada para tratar enfermedades hepáticas y la ictericia.

Usada como purín, tiene la propiedad de controlar los gusanos en hortalizas, cucarrones de frijol, cogolleros del maíz y del tomate.

El aloe de la sábila es usado como pegante natural para diversos biopreparados dedicados al control de plagas y enfermedades en las plantas.



# Sagú

## (Maranta arundinacea)

## Descripción

Es una planta ancestral originaria del Orinoco y la Amazonia, por sus propiedades nutricionales y medicinales, ha sido utilizada históricamente por comunidades indígenas y campesinas en gran parte del territorio colombiano; se cultiva desde Panamá hasta Ecuador, pero con el avance de los monocultivos y herbicidas han desaparecido las recetas y los usos por parte de las comunidades rurales.

Es una hierba grande, perenne, se propaga por rizomas cilíndricos. Puede ser sembrada a partir de las mismas plantas cosechadas o sus rebrotes, separándolas en manojos. Los tubérculos son sembrados en distancias de 40 a 60 cm. Se diferencia de muchas plantas con formas similares, ya que parte de su tallo antes de las hojas es de color rojizo.

## Usos

El sagú es rico en almidón y una fuente de energía para nuestro organismo, es un estimulante digestivo, ayuda a la acidez estomacal y tiene propiedades antidiarreicas.

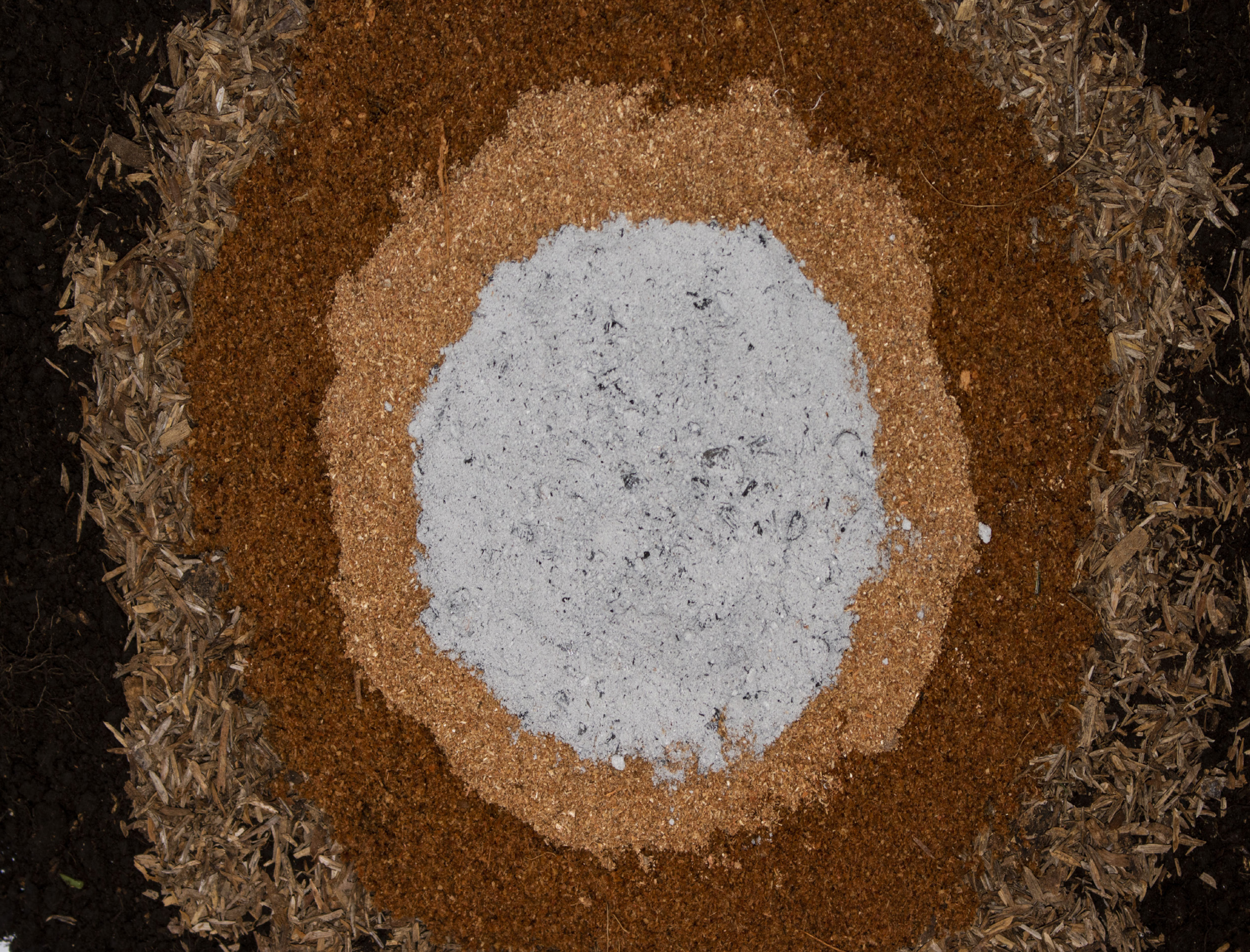
Aplicada en la piel sirve para disminuir las inflamaciones, llagas, contra picaduras de insectos, quemaduras, ulceraciones de piel, ayuda a curar y cicatrizar heridas.

Las comunidades rurales la utilizan en la piel para las erupciones producidas por el árbol del Manzanillo; Ancestralmente ha sido usada para la alimentación de niños, enfermos y ancianos, por su fácil digestión y sus propiedades nutricionales.

De los rizomas del sagú se extrae un almidón que permite la preparación de coladas, sopas, salsas, tortas y panes con un alto valor nutricional.

Para extraer el almidón de forma tradicional:

1. Se lavan muy bien los tubérculos
2. Se dejan remojar de un día para otro para facilitar la quitada del capacho
3. Se muelen los tubérculos, estos son de contextura fibrosa, por lo que es necesario lavar y filtrar separando la fibra de la fécula
4. En un recipiente se deja precipitar, se cuela con un lienzo fino y posteriormente se deja secar al sol.





# Manejo y conservación de plantas medicinales

Las plantas medicinales tienen distintas formas de reproducción de acuerdo a su tipo de crecimiento. La mayor parte de los árboles, arbustos y hierbas producen semillas, pero hay algunas variedades que no producen semillas o son poco fértiles, entonces es más efectiva su reproducción a partir de esquejes o rebrotes.

Las comunidades rurales tradicionalmente han tenido diferentes formas de transformar y conservar los principios activos de las plantas, logrando obtener preparaciones medicinales aptas para consumir o aplicar en diversas dolencias presentes en los seres humanos.

Las recetas son tan variadas como las plantas mismas, pero lo que se busca siempre es el uso de alguna sustancia que pueda almacenar y potenciar los principios curativos de las plantas, sea a partir de agua caliente, aceite, alcohol, grasas o resinas, permitiendo conservar las propiedades medicinales por más tiempo.

Veremos algunas formas tradicionales de reproducción de plantas medicinales usadas por campesinos e indígenas, también recetas para transformar y conservar los principios curativos de las plantas en medicinales.

Cabe anotar que existen muchas formas para reproducir y conservar nuestras plantas medicinales, no hay fórmulas rígidas, por lo que se tuvo en cuenta las recetas más comunes y fáciles para ser aplicadas en casa, además éstas pueden ser modificadas según el interés de cada persona, campesino, indígena o agricultor.

## Métodos de siembra - reproducción mediante semilla

Las semillas son el método de reproducción sexual de las plantas medicinales pues es necesario que las flores sean polinizadas y se consolide el fruto, estás guardan todo el material genético que determina las características de las plantas, así cada semilla al germinar tendrá diferencias con relación a la planta madre.

Existen semilas de diversos tamaños y colores, algunas tienen capas para protegerlas, otras al ser expulsadas de la planta se dispersan volando, a veces necesitan de animales para germinar, pero en general, sin importar su forma, todas guardarán la historia de la vida y la promesa de nacer.

El éxito de la reproducción por semilla está en su recolección, pues se debe evitar cogerla cuando esté muy seca y también cuando ha llovido en exceso para evitar la proliferación de hongos y la descomposición de la misma.

Con el propóstito de incrementar el porcentage de germinación, se recomienda antes de sembrar dejar la semilla de un día para otro, remojando en agua con poco de miel de purga, lo cual, además de hidratar la semilla, también aporta nutrientes.



## Métodos de siembra - reproducción mediante esqueje

La reproducción asexual se da cuando se multiplican las plantas a partir de una de sus partes, ya sea desde el rizoma, las hojas o los tallos. Una de las formas de reproducción asexual más conocida son los esquejes, que es cuando se corta un tallo de la planta madre y se pone a enraizar. Los esquejes pueden ser extraidos de muchos tipos de árboles, arbustos y hierbas medicinales y se recomienda realizar el procedimiento en horas de la mañana o la noche, cuando la temperatura del ambiente haya disminuido y la planta se encuentre "fresca".







### Procedimiento

1. El esqueje siempre tendrá las mismas características de la planta madre, por esta razón este debe ser cortado de las plantas más sanas.

2. Se cortan tallos entre 10 y 15 cm de alto, algunos campesinos recomiendan el corte de los tallos superiores o tiernos; mientras que otros, los tallos más maduros de las partes bajas. Es recomendable mantener los tallos en agua hasta que sean sembrados

3. Algunos campesinos quitan la corteza o hacen cortes en el tallo en los primeros 2 o 3 cm inferiores, teniendo mucha precaución de no dañar los nudos, esto para incentivar el nacimiento de raíces. Al final se hace un corte diagonal debajo del ultimo nudo (lugar donde hubo hojas)

4. Se puede aplicar en el extremo del tallo alguna sustancia que propicie la formación de raíz, la mejor opción es el cristal de sábila.

5. Se recomienda hacer la siembra de los esquejes en un sustrato como el elaborado previamente, ya que propicia una mejor retención de humedad, mayor aireación y un suelo menos compacto, lo cual permite una formación de raíz más óptima.

# Elaboración del sustrato

## Ingredientes

- 2 porciones de tierra común
- 1 de compost
- 1 de carbón vegetal
- 1 cascarilla de arroz
- 1 de capacho de coco
- Melaza de caña o miel de purga

## Procedimiento

1. Mezclar uniformemente todos los materiales.

2. Aplicar ceniza bien cernida para eliminar hongos maléficos y aportar minerales al sustrato.

3. Con el sustrato listo, ya es cuestión de llenar el envase, semillero, guadua, bolsa, o matero donde se realizará la siembra de las plantas.

4. Al momento de sembrar, hay que tener en cuenta que la profundidad de siembra será el doble del tamaño de la semilla.

5. Diluir miel de purga en agua, para remojar el sustrato y fomentar la germinación de la semilla.

## Carbón vegetal

Su alto grado de porosidad beneficia la actividad macro y microbiológica de la tierra, al mismo tiempo que funciona con el efecto tipo "esponja sólida", el cual consiste en la capacidad de retener, filtrar y liberar gradualmente nutrientes útiles a las plantas, disminuyendo la pérdida y el lavado de éstos en la tierra.

## Tierra compostada o común

Se obtiene obtenido a partir de diferentes materiales de origen orgánico , los cuales son sometidos a un proceso biológico controlado de descomposicion denominado compostaje. Posee un aspecto terroso, libre de olores y de patógenos, es empleado como abono de fondo y como sustituto parcial o total de fertilizantes químicos





# Elaboración del sustrato

## Capacho de coco rayado

Posee una gran capacidad de retención de nutrientes, y la ventaja es que los libera progresivamente. Proporciona más espacio poroso y una mejor capacidad de retención de agua en la zona de la raíz cuando está totalmente hidratada, lo que generalmente produce el aumento del enraizamiento y la germinación.



## Cascarilla de arroz

Este ingrediente mejora las características físicas de la tierra y de los abonos orgánicos, facilitando la aireación, la absorción de humedad y el filtrado de nutrientes; igualmente, beneficia el incremento de la actividad macro y microbiológica de la tierra, estimula el desarrollo uniforme y abundante del sistema radical de las plantas. Fuente de silicio. (Puede ser remplazado por la cascara de café seca)



## Melaza de caña o miel de purga

Es la principal fuente energética para la fermentación de los abonos orgánicos. Favorece la multiplicación de la actividad microbiológica; es rica en potasio, calcio, fósforo y magnesio.



## Elaboración de alcoholes

### Ingredientes

- Alcohol etilico al 96% (Alcohol industrial)
- Plantas medicinales frescas
- Recipiente para almacenamiento oscuro
- Opcional: Piedra para triturar, macerador o licuadora

### Procedimiento

1. Las plantas frescas son maceradas en alcohol de 90 o 96°.

2. En suficiente alcohol la mezcla se guarda en un lugar fresco y oscuro, preferiblemente en frascos de color oscuro.

3. Se deja reposar el alcohol entre 10 y 15 días.

4. Se puede colar para facilitar su aplicación en la piel.

Preparar alcoholes con plantas medicinales permite concentrar sus principios activos, para ser aplicado en uso externo, para desinflamar, aliviar dolencias de músculos, articulaciones, contra alergias y como repelente, todos sus beneficios dependiendo de la planta que se prepare.







## Elaboración de emplastos

Los emplastos o cataplasmas, es una aplicación tradicional usada por las comunidades rurales, consiste en aplicar una o varias plantas medicinales sobre la parte externa del cuerpo, para aliviar diferentes dolencias musculares, de los huesos, quemaduras, golpes, limpiar heridas y tratar diversos problemas a nivel de la piel.

### Procedimiento 1 - Ilustrado








### Procedimiento 2

1. Las plantas a usar en el emplasto se recomiendan que estén fresca, bien lavadas y molidas; estos puede ser emplastos fríos o calientes

2. Existe varias alternativas: a) moler las hojas y aplicar frescas; b) calentar las plantas maceradas en aceite o resinas; c) mezclar con algún tipo de fécula, harina, arcilla o vinagre.

3. En caso de hacer el emplasto en agua, se puede cocinar las plantas por 3 minutos, colar y después macerar. También se puede ir macerando la planta mientras se le agrega agua caliente, hasta que se forme una mezcla homogénea.

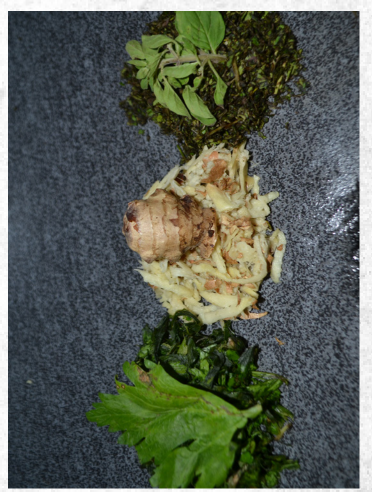
4. A la planta macerada se le puede agregar: a) harina (sagú, maíz, trigo, plátano, etc.), con la finalidad de que tenga mejor consistencia; b) calentada con aceite (resino, oliva, coco, etc.), mezclada a fuego lento, evitando que la planta se queme.

5. La masa resultante de cualquiera de los anteriores procesos, se coloca superficialmente sobre la zona afectada y se sujeta con un trozo de tela o paño, lo ideal es usar caliente evitando quemar la herida o la piel, se deja actuar entre 1 a 3 horas.

## Elaboración de bebidas

El consumo de las plantas por vía oral es de los métodos más usados en las comunidades rurales. Para la preparación de las infusiones o té, se puede hacer uso de las hojas frescas o debidamente deshidratadas, puede tomarse caliente o frio. Mientras que las bebidas o jugos requieren que las hojas se encuentren frescas.

Algunos principios activos por su forma compleja, no son aprovechados o se pierden mediante el contacto con agua caliente, para esos casos es mas recomendable los aceites y alcoholes. Sin embargo, las infusiones y bebidas son una buena opción para aliviar dolencias de manera fácil y rápida.





### Procedimiento

1. La planta que se elija si es fresca, hay que lavar bien, molerla o triturarla.

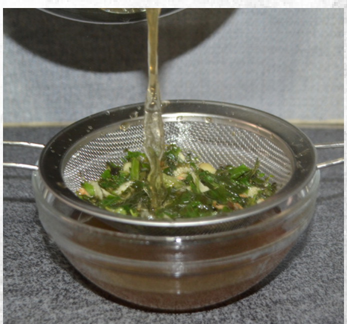
2. Poner agua a calentar hasta que llegue al punto de ebullición. Al agua se le puede agregar panela, miel, canela, clavos o frutas.

3. Agregar las plantas y dejar menos de 3 minutos, apagar el fuego y dejar reposar entre 10 y 15 minutos.

4. Cuando se agrega las plantas y mientras está en reposo es importante tapar bien la infusión, esto para que no se evaporen los principios activos.

5. Por último, la infusión se debe colar y servir caliente o fría.





## Elaboración de pomadas

Las pomadas y ungüentos son especialmente para uso externo, se preparan a partir de una grasa que le permite a los principios activos actuar por un largo tiempo sobre la piel.

Se pueden hacer a partir de manteca de cacao, vaselina o lanolina.

### Ingredientes

- Vaselina
- Ollas
- Cuchara
- Aceite con propiedades de plantas
- Recipiente para almacenamito



### Procedimiento

**1.** Preparar todo lo necesario para hacer el baño maría.

**2.** Agregar la grasa o vaselina a utilizar en la olla, cocinar a fuego lento hasta que se convierta en una sustancia liquida. (como se observa en las imágenes)

**3.** Añadimos el aceite con principios activos de las plantas, el cual debe estar preparado con anterioridad (pág. 45)

**4.** Se revuelve muy bien a fuego lento, sin dejar evaporar.

**5.** Bajamos la sustancia del fuego, mientras está caliente sigue siendo liquida y debe ser envasada, cuando ésta se termina de enfriar se endurece en el recipiente final.









## Deshidratación de plantas

Lo que se busca al secar o deshidratar es poder extraer el contenido de humedad y agua que tienen en las hojas de las plantas medicinales.

Cuando se realiza esta acción los olores y propiedades de la planta se conservan de mejor manera, pueden ser almacenados sin que se produzcan hongos o se dañe la planta.

Se puede elaborar una estructura con plástico de invernado que facilita la labor o se pueden deshidratar las plantas en sombra..





### Procedimiento

1. Las hojas, tallos, frutos o flores deben ser recolectadas en las primeras horas de la mañana o al final de la tarde. La cosecha puede realizarse: a) si son hojas o tallos: al comienzo de la floración o justo antes de que sus flores estén completamente abiertas. b) flores: se cosechan antes de que se abran completamente

2. No se recomienda cosechar durante o después de la lluvia, el contenido de humedad dificulta el secado y permite la proliferación de hongos.

3. Después de cosechar las partes de la planta, evitar el contacto directo con el sol.

4. El secado puede hacerse a la sombra, extendiendo muy bien el material, revolviendo para evitar el contacto prolongado entre hojas y se genere hongo o enmohecimiento. También se pueden amarrar en ramilletes y ser colgadas a la sombra. Siempre con la precaución que sean lugares secos y ventilados.

5. Si se cuenta con un deshidratador el secado puede realizarse al sol, en menor tiempo y conservando mejor el sabor y olor.

## Conservación de los principios activos de las plantasen aceite como base

Los principios activos de las plantas se adhieren fácilmente al aceite, sea de resino, girasol, oliva, coco o almendras. Es utilizado ampliamente para masajes, dolencias en músculos, tendones y nervios.

Permite que las sustancias medicinales se absorban a través de la piel, teniendo mayor efecto.

### Procedimiento

1. El baño maría consiste en colocar una olla grande con agua y encima una olla más pequeña con las sustancias a mezclar.  El agua se calienta a fuego lento. Esto permite transferir el calor de forma indirecta, suave y uniforme.

2. En la olla pequeña se agrega el aceite. Se macera bien las plantas a usar y se agregan. Hay que revolver muy bien y procurar que el aceite no se caliente demasiado, porque los principios activos se pueden evaporar. (en el ejemplo se agrego cristal de sábila, romero y flores de caléndula).

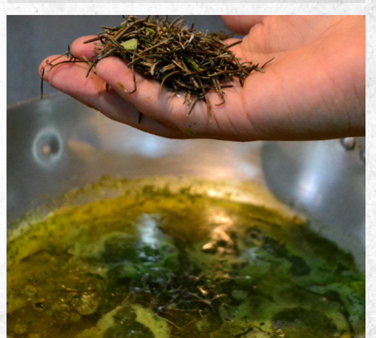
3. Al reposar bien el aceite se cuela para separar las plantas del aceite.

4. Es necesario pasar por un paño o tela fino para eliminar las impurezas más pequeñas. Con esto ya tendremos nuestro aceite de plantas medicinales.

### Ingredientes

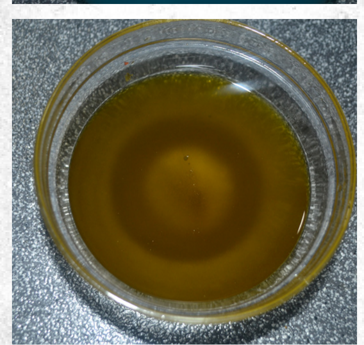
- Aceite natural
- Plantas frescas
- Ollas
- Colador
- Paño de tela
- Recipiente oscuro











# Glosario

## Tipos de plantas

**Árbol.** Plantas de tallos leñosos (troncos), con alturas superiores a los 6 metros. Todos son plantas perennes.

**Arbusto.** Plantas de tallos leñosos, crecen entre 1 y 5 metros de altura.

**Herbácea.** Hierbas que no tienen tallos leñosos y produce abundantes flores; se caracterizan por su alta capacidad de germinación y su rápido crecimiento.

**Gramínea.** Las flores crecen en forma de espiga (maíz, arroz, trigo, avena, caña de azúcar); pueden ser anuales o perennes y sus tallos suelen ser cilíndricos y huecos.

**Suculenta.** Proviene de la palabra suculentus la cual significa muy jugoso. Son de climas secos, donde hay pocas precipitaciones, pueden almacenar más cantidad de agua en las hojas, tallos y raíces que otras especies

## Otras preparaciones

**Baños.** Se pone a hervir el agua, en su punto de ebullición agregar las plantas y apagar el fuego. Dejar enfriar por 10 minutos, después colar. Realizar el baño normal y de ultimo aplicar la infusión del agua en todo el cuerpo, se recomienda no secar el agua de la piel.

**Decocción.** Se usa para extraer principios activos de plantas muy leñosas o de raíces. Poner la parte de la planta en ebullición en un recipiente cerrado entre 5 a 20 minutos, dependiendo de la dureza del tallo o raíz.

**Gargarismo.** Se pone a hervir poca agua, en el punto de ebullición agregar la planta y esperar. Dejar reposar 10 minutos y colar. Este liquido se usa para afecciones en la garganta, manteniendo en la garganta sin tragarla. Es mas efectiva estando caliente.

**Vapores e inhalaciones**. Poner a hervir agua, en el punto de ebullición agregar las plantas y apagar. La persona se ubica sobre el recipiente y recibe todo el vapor.

# Glosario

## Propiedades medicinales

**Analgésico.** Alivia o calma el dolor.

**Antibacteriana.** Capacidad de controlar y erradicar bacterias. (bactericida)

**Antidepresivo.** Trata los trastornos depresivos.

**Antiespasmódico.** Evita o calma los espasmos musculares, convulsiones y contracciones involuntarias de los músculos.

**Antifúngico.** Destruye los hongos y sus esporas (fungicida)

**Antihipertensivo.** Reduce la presión arterial.

**Antiinflamatoria.** Recude la inflamación, de músculos, sistema circulatorio y órganos.

**Antitusivas.** Laxante, insecticida, bactericida, fungicida.

**Antidiarreico.** Trata la diarrea.

**Antiséptica.** Sustancias antimicrobianas que reducen o previenen las infecciones y la putrefacción.

**Astringente.** Limpia, seca y acelera la cicatrización.

**Diurético.** Actúa favorablemente sobre los riñones, aumenta la producción de orina para eliminar productos nocivos.

**Expectorante.** Favorece la expulsión de secreciones, mucosidades y flemas, que se encuentran en la garganta y vías respiratorias.

**Insecticida.** Sustancia para alejar o eliminar insectos.

**Laxante.** Sustancia usada para provocar defecación y eliminación de heces.

**Purgante.** Actúa como purgante o laxante sin generar irritación.

**Sudorífica.** Provoca la transpiración o sudor en el cuerpo.

## Ciclos de vida

**Anual.** Plantas que su ciclo vital, desde la germinación hasta la producción de semillas, dura un año o menos.

**Perenne.** Planta que puede vivir varias temporadas (mas de dos años), pueden ser árboles, arbustos y hierbas o rastrojeras

## Enfermedades

**Abscesos.** Es una acumulación de pus, se puede presentar en los tejidos, órganos o zonas internas del cuerpo.

**Afecciones nerviosas.** Dolores que afecten el cerebro, la medula espinal y los nervios.

**Artritis.** Inflamación de las articulaciones, produciendo dolor y rigidez.

**Colesterol.** Sustancia similar a la grasa presente en los tejidos nerviosos, la sangre y la bilis.

**Dolores reumáticos.** Dolores que afectan el aparato locomotor (articulaciones, huesos, músculos, ligamentos y tendones).

**Eczemas.** Inflamación en la piel, se forman unas placas rojas que causan piquiña.

**Epilepsia.** Enfermedad del sistema nervioso, provoca ataques repentinos acompañados de convulsiones y perdida del conocimiento.

**Espasmos gastrointestinales.** Movimientos musculares incontrolables que se producen en la zona abdominal.

**Hemorroides.** Hinchazón, inflamación y dilatación de las venas del ano y el recto, generan sangrado y dolores.

**Hipertensión.** Aumento de la presión arterial. Produce mareos, palpitaciones, trastornos visuales y zumbido en los ojos.

**Ictericia.** Coloración amarilla de la piel o los ojos causada por el aumento de bilirrubina en la sangre.

**Lepra.** Enfermedad infecciosa producida por una bacteria (Mycobacterium Leprae), afecta la piel, ojos y nariz. Produce sensibilidad reducida, debilidad en los músculos, entumecimiento de manos y pies.

**Lumbalgia.** Dolor en los músculos o tendones que se localizan en la parte inferior de la espalda.

**Neumonía.** Inflamación de los pulmones, producto de la infección de un virus o bacteria.

**Neuralgia.** Dolor que afecta los nervios de la cara, el cuello y el cráneo.

**Palpitaciones.** Afectación cardiaca que produce sensación como si el corazón estuviera latiendo muy acelerado.



Proyecto cofinanciado por la
Secretaría de Cultura
del departamento del Valle
del Cauca
FONDO MIXTO DE PROMOCION
DE LA CULTURA Y LAS ARTES
DEL VALLE DEL CAUCA
El Valle
está en
vos
GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA
Secretaria de Cultura
La Cultura está en Vos
Gobernación del Valle del Cauca